

PROGRAMACIÓN 2° E 4° E.S.O. DE EDUCACIÓN FÍSICA

I.E.S GREGORIO FERNÁNDEZ
SARRIA (LUGO)

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2022-23

| | |
|--|-----------|
| PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA | 4 |
| 1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN..... | 4 |
| 4. NORMAS DO DEPARTAMENTO..... | 7 |
| 5. PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DO COVID EN E.F..... | 8 |
| 7. CONTRIBUCIÓN DA E.F. AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE | 10 |
| 8. TEMPORALIZACIÓN DESCRIPCIÓN DAS UNIDADES DIDÁCTICAS: obxectivos, contidos, estándares de aprendizaxe e criterios de avaliación | 11 |
| | |
| 2º Curso de ESO | 10 |
| 1) Temporalización | 10 |
| 2) Descrición das Unidades Didácticas: Obxectivos, Contidos, Estándares de aprendizaxe e procedementos de avaliación e cualificación. | 11 |
| 1º EVALUACIÓN | 12 |
| 2º EVALUACIÓN | 19 |
| 3º AVALIACIÓN | 24 |
| 4º Curso de ESO | 47 |
| 1) Temporalización | |

| | |
|--|------------|
| 2) Descrición das Unidades Didácticas: Obxectivos, Contidos, Estándares de aprendizaxe e procedementos de avaliación e cualificación. | 48 |
| 1º AVALIACIÓN..... | 49 |
| 2ª AVALIACION | 56 |
| 3º AVALIACIÓN | 63 |
| 9. GRAO MÍNIMO DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA | 93 |
| 1º ESO..... | 93 |
| 2º ESO..... | 94 |
| 3º ESO..... | 95 |
| 4º ESO..... | 95 |
| 10. CONCRECCIÓN METODOLÓXICAS QUE REQUIRE A MATERIA..... | 97 |
| 11. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAN A UTILIZAR..... | 98 |
| 12. CRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO..... | 98 |
| 13. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE | 101 |
| 14. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DA | |
| MATERIA PENDENTE | 101 |
| 15. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE | 101 |
| 16. CONCRECCIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QQUE SE TRABALLARÁN NO CURSO QUE | |
| CORRESPONDA..... | 103 |
| 17. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES | 104 |
| 18. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN, E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓN | |
| DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E DOS PROCESOS DE MELLORA ... | 106 |

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

1. INTRODUCCIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

1.1 CONTEXTUALIZACIÓN

A presente programación está argumentada e baseada no seguinte desenrolo e contexto legal:

* LEI ORGÁNICA 8/2013 DO 9 de decembro para a Mellora da Calidade Educativa (LOMCE), de ámbito estatal.

* D. 86/2015 DO 25 DE XUÑO, de ámbito autonómico, polo que se establece o currículo da E.S.O e do BACHARELATO na Comunidade Autónoma de Galicia

Tendo en conta a situación xurdida durante o curso 2019/20 coa Pandemia do Covid teranse en conta as instrucións do 30 de xullo da Dirección Xeral de Educación para a elaboración e deseño das programacións.

1.2 ENTORNO FÍSICO E CARACTERÍSTICAS DO ALUMNADO

O instituto está situado na rúa Castelao, á carón do IES Xograr Afonso Gómez e do Colexio Frai Luis de Granada.

É o I.E.S de referencia dos colexios de Oural e Paradela.

Impártese Educación de Adultos (ESA), ciclos de grao medio (LOE)

O alumnado utiliza maioritariamente a lingua galega.

Non hai problemas sociais a destacar e hai moi pouca poboación emigrante, fundamentalmente colombianos e marroquís.

O alumnado procede maioritariamente da zona rural dos concellos de Sarria e Paradela. Dispón, por tanto, de servizos de comedor e transporte escolar.

O alumnado en xeral procede de familias de clase media-baixa, o seu nivel académico está dentro da media dos centros das súas características. A nivel motriz e deportivo o nivel é bastante dispar. Moitos non realizan outra actividade deportiva que non sexa as clases de educación física. Aínda que durante os últimos anos, notamos un aumento do número de alumnas que participan en actividades deportivas no concello, sobre todo baloncesto e fútbol.

1.3 O CENTRO

O IES é un centro público dependente da Consellería de Educación da Xunta de Galicia, o número de alumnos matriculados no centro está arredor dos 200, contando a Educación de adultos (ESA), ciclos de grao medio (LOE) de Mecanizado, Mantemento electromecánico e xestión Administrativa e ciclos de grao superior (LOE) de Administración e finanzas, Mecatrónica industrial e sistemas de Telecomunicación e informáticos.

Impártense 1º, 2º, 3º 4º da ESO (4 grupos), tamén os bacharelatos e Ciencias e Humanidades e Ciencias Sociais, tamén se imparte a FP Básica con catro grupos, 1º e 2º de Fabricación e Montaxe e Servicios Administrativos.

O centro tamén acolle a sección da Escola Oficial de Idiomas de Lugo.

Consta de tres edificios de aulas separados nos que se sitúan respectivamente a ESO no máis grande o bacharelato e ciclos formativos. Ademais conta con outro edificio de talleres.

A comunidade educativa está formada por uns 60 profesores, case todos con destino definitivo, repartidos nos distintos departamentos. Conta con un Departamento de Orientación e cada ano participamos en numerosos plans proxecta e actividades formativas dentro dos programas da Consellería de Educación.

En canto ás instalacións deportivas o IES ten un ximnasio de dimensións 20x8 ,unha pista polideportiva descuberta de 20x40 con porterías de balonmán e con canastras de baloncesto. Contamos tamén cun pavillón cuberto que compartimos co IES Xograr Afonso.

Durante este curso, debido as dificultades derivadas da situación sanitaria, todas as actividades docentes tentarase impartilas nas pistas exteriores por tamaño e ventilacion, o que incrementa a necesidade de contar con instalacións cubertas axeitadas ao número e tamaño do centro.

Utilizamos tamén para as nosas sesión o parque do Chanto ao carón do centro nas inmediacións do río. Nel se atopan dúas pistas polideportivas descubertas con canchas de baloncesto e de fútbol sala, ademais de pistas de tennis e de padel, todas elas dependen do concello.

Preto do centro está o estadio da Ribela. Estadio de fútbol que está rodeado en parte por una pista de atletismo. Fíxose petición ao concello para utilizalo puntualmente.

Este ano pensamos iniciar, dentro do horario escolar, na asignatura de educación física, una actividade de natación na piscina do concello situada no parque do Chanto, a carón do instituto, con 1º e 3º da ESO. Nunha das dúas sesións semanais, no 2º ou 3º trimestre.

Por último contamos cun entorno privilexiado que é toda a zona que rodea ao río, chamada as Aceñas. Este espazo emprégase para facer caminatas e rutas durante as sesión de Educación física.

1.4 O DEPARTAMENTO

O departamento de Educación Física está formado por una profesora.

conseguir acadar o grao mínimo de aprendizaxe ou mellorar igualmente o seu nivel.

4. NORMAS DO DEPARTAMENTO

Temos DÚAS sesións semanais de 50 minutos, polo que debemos colaborar e ser puntuais acelerando os traslados.

5 minutos despois de que soe o timbre debemos estar no ximnasio ou pista exterior cambiados para empezar. Pasarase lista e aquel alumno que non estea poráselle o correspondente retraso, a reiteración desta conduta considerase como unha falta de interese cara á materia. Trátase de mandar ós alumnos ós vestiarios, como mínimo, 5 minutos antes de que soe o timbre para que dispoñan de tempo para asearse e mudarse.

4.2 VESTIMENTA E ASPECTOS HIXIÉNICOS

Dado que a materia ten fundamentos en sesións prácticas, é **OBRIGATORIO** traer roupa e zapatillas *deportivas*. Aqueles alumnos que non acudan a clase co material adecuado non

poderán realizar a práctica, polo que, deseñaranse por cada profesor actividades alternativas para aproveitar a sesión e terán unha *falta de material* (-0,2 ptos no apartado actitudinal).

Como consideramos fundamental o coidado da hixiene corporal será **obligatorio un cambio de roupa ao remate da sesión**, polo tanto traer para cada sesión como mínimo unha muda (camiseta, muda interior e calcetíns) limpa así como xabón, toalla.

O non cumprimento destas medidas terase en conta na avaliación final do alumno xa que suporá faltas de material que quedarán rexistradas no caderno do profesor.

4.3 SESIÓNS

Durante as sesións mostrarase unha actitude positiva, respecto aos compañeiros e profesores así como un adecuado coidado do material, tanto no seu uso como traslado, e instalación. As sesións prácticas terán a seguinte estrutura:

- Tempo inicial de carácter informativo.
- Tempo central, normalmente cun período variable para o quecemento e outro período para a actividade principal.
- Tempo final, entre 5 e 10 minutos para recollida de material, anotación de datos interesantes, avaliación do realizado...
- 5 minutos antes de finalizar a clase volveremos aos vestiarios a cambiarnos e asearnos.

4.4 ASISTENCIA

A asistencia é obrigatoria, polo que as faltas sen xustificar terán a sanción correspondente aplicando o Protocolo de absentismo.

4.5 EXENCIÓNS (TOTAIS E TEMPORAIS)

Exención total: por motivos médicos a lexislación establece que estes alumnos deben estar exentos da práctica, polo tanto deben asistir a clase normalmente e participar naqueles contidos que sexan adecuados para eles. Ademais deberán presentar un certificado médico que avalíe a súa problemática para realizar adaptación curricular se é o caso.

Exención temporal: serán aqueles alumnos que durante un certo período de tempo non poidan realizar a práctica por motivos médicos (xustificados documentalmente mediante informe médico). Estes alumnos deberán asistir a clase e realizar traballos paralelos a determinar segundo o caso, e os contidos procedimentais valoraranse a través deles.

Para alumnos con NEE o que no realicen la practica durante un período prolongado se esixirá la realización de un traballo por escrito proposto polo profesor ou polo alumno, sempre autorizado polo profesor, e relacionado cos contidos tratados na Unidade Didáctica. Para o cálculo da cualificación final asignarase proporcionalmente a puntuación correspondente á parte procedimental entre a conceptual e a actitudinal.

7. CONTRIBUCIÓN DA E.F. AO DESENVOLVEMENTO DAS COMPETENCIAS CLAVE

A Educación Física é unha materia que ten como obxectivo principal o desenvolvemento da competencia motora do alumnado, sendo a única materia do currículo que aborda esta parte fundamental do individuo polo que a importancia é clave.

A competencia motriz, non está recollida como unha das competencias clave dentro do currículo, pero é fundamental para o desenvolvemento do resto sobre todo as competencias sociais e cívicas, de aprender a aprender, de sentido de iniciativa e espírito emprendedor, de conciencia e expresións culturais, da competencia matemática e as competencias básicas en ciencia e tecnoloxía e, en menor medida, da de comunicación lingüística e da competencia dixital.

O traballo dos distintos bloques de contidos durante as etapas de secundaria e bacharelato contribúen de forma clara ao desenvolvemento de todas as competencias clave antes citadas. A actividades físicas tanto individuais como colectivas así como el traballo de condición física y actividades de expresión.

Facilitan o desenvolvemento de competencias sociais e cívicas en todas as situacións nas que os alumnos teñen que participar en competicións, actividades en grupo ou xogos que poñen en valor todas as actitudes de respecto, compañeirismo, aceptación das regras, empatía

A competencia de Aprender a Aprender será potenciada dende a metodoloxía que utilizamos na materia xa que o aprendizaxe da actividade física e o deporte sitúa ao alumnado ante multitude de situacións de aprendizaxe guiado ou resolución de problemas.

Para o desenvolvemento da competencia de iniciativa e espírito emprendedor o deporte e actividade física dan ao alumnado moitas oportunidades de posta en práctica real ao longo do curso, a organización de campionatos, eventos deportivos puntuais, sesións de actividades nos recreos, nos que os protagonistas son os propios alumnos fomentan esta competencia.

A competencia de conciencia e expresións culturais está presente nas manifestacións deportivas e artísticas de forma expresa, na educación física a interacción multicultural é diferente que no resto das materias que compoñen o currículo, o alumnado ten que expresarse co corpo e relacionarse mediante o movemento. Fomentamos na materia que coñezan as expresións culturais próximas e as alleas así como que tomen conciencia do valor das diferenzas.

A competencias básicas de ciencia e tecnoloxía poderán ser desenvolvidas a través do coñecemento do corpo e a súa evolución motriz, así como mediante o traballo de coñecemento dos materiais e implementos tecnolóxicos utilizados na actividade física y deportiva.

O resto das competencias poderán ser desenvolvidas de forma menos importante, a competencia matemática, lingüística e dixital poderán ser tratadas mediante os contidos de base conceptual.

Como conclusión determinar que todos os estándares de aprendizaxe que propoñemos na nosa programación tentarán comprobar que os alumnos foron quen desenvolver ao máximo as competencias a través da actividade física, deportiva e artística.

2º CURSO DE ESO

1) *Temporalización*

semana

| | |
|---|--|
| 1ª avaliación: 22 sesiones | U.D.1 Quecemento, Condición física e Atletismo II (50% peso na cualificación) U.D.2 Iniciación a deportes con implementos (50% peso na cualificación) |
| 2ª avaliación: 11 22 sesiones | U.D.3 Habilidades gimnásticas y Actividades físicas con base musical (50%) U.D.4 Iniciación a deportes con implementos(BADMINTON) (50% peso na cualificación) |
| 3ª avaliación: 9 Semanas 18 sesiones | U.D.5 Iniciacion al Voleybol y minivoleybol. 10 sesiones (50%) U.D.6 Saltamos á comba 6 sesiones (50%) |

| | Duracion | Unidade didáctica | Contido sesión | Número sesiones | Temporalización |
|------------------|--------------------------|--|---|------------------------------|---------------------|
| 1ª AVALIACIÓN | 1 semana | PRESENTACIÓN | AVALIACIÓN DE PARTIDA | 2 | Setembro |
| | 10 semanas | U.D.1 Quecemento, Condición física e Atletismo II (50%) | Av. Inicial (test) | 2 | Setembro |
| | | | Desenvolvemento dos contidos | 10 | Outubro Novembro |
| | | | Av. Final (test) | 2 | Decembro |
| | | | U.D.2 Iniciación a deportes con implementosFloor 5 sesiones | Desenvolvemento dos contidos | 5 |
| | | Avaliación final | 1 | Decembro | |
| 2ª AVALIACIÓN | 11 | U.D 3 Gimnasia y Actividades física con base musicada. 11 sesiones | Desenvolvemento dos contidos | 1 | Xaneiro |
| | | | | 8 | Xaneiro Febreiro |
| | | | | 2 | Marzo |
| | | Acercamiento Dtx y juegos de implementos 11 sesiones | Av. Inicial | 1 | Xaneiro |
| | | | Desenvolvemento dos contidos | 9 | Xaneiro Febreiro |
| Avaliación final | 1 | | Marzo | | |
| 3ª AVALIACIÓN | 9 semanas 18 sesiones | U.D.5 Iniciacion Voleybol y minibolevbol. 10 sesiones | Av. Inicial | 8 | Maio |
| | | | Desenvolvemento dos contidos | | |
| | | | Avaliación final | | |
| | | U.D.6 Saltamos á comba 6 sesiones | Desenvolvemento dos contidos | 1 | Abril |
| | | | | 7 | Abril Maio xuño |

| | | | | |
|----------|----------------|--|---|------|
| | | | 2 | xuño |
| 1 semana | Sesións finais | Recuperacions e actividades recreativas de final de curso. 2 SESIÓNS | | |

2) Descrición das Unidades Didácticas: Obxectivos, Contidos, Estándares de aprendizaxe e procedementos de avaliación e cualificación.

1º VALIACION

| U.DIDÁCTICAS | NUMERO SESIONES | PESO NA CUALIFICACIÓN |
|--|-----------------|--|
| U.D.1 Quecemento, Condición física e Atletismo II (70% peso na cualificación) | 16 | 70% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE. (MÍNIMO 30%) |
| U.D.2 Iniciación a deportes con implementos (FLOORBALL, BAD) (30% peso na cualificación) | 4 | 30% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE (MÍNIMO 20%) |

2ª AVALIACION

| U.DIDÁCTICAS | NUMERO SESIONES | PESO NA CUALIFICACIÓN |
|---|-----------------|--|
| U.D.3 Actividades físicas con base musical. | 11 | 50% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE. (MÍNIMO 30%) |
| U.D.4 Deportes e xogos de implementos | 11 | 50% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE (MÍNIMO 20%) |

3ª AVALIACION

| U.DIDÁCTICAS | NUMERO SESIONES | PESO NA CUALIFICACIÓN |
|-------------------------------|-----------------|---|
| U.D.5 Iniciación ao voleibol. | 8 | 60% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE (MÍNIMO 10%) |
| U.D.5 Saltamos á comba | 10 | 40% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE (MÍNIMO 30%) |

1º EVALUACIÓN

U.D. 1 QUECEMENTO, CONDICIÓN FÍSICA E ATLETISMO II

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
2. Asumir y realizar de forma autónoma todas as normas incluídas no protocolo COVID do departamento.
3. Coñecer os conceptos que están relacionados coa fase de activación: concepto, obxectivos, tipos. Practicar fases de activación e recuperación adecuadas ás actividades a realizar posteriormente.
4. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora
5. Actuar de forma coherente na prevención de riscos nas actividades físico-deportivas, así como continuar co coñecemento do protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios.
6. Coñecer os conceptos de condición física e as capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde: resistencia e flexibilidade e forza xeral.
7. Coñecer os efectos dos exercicios de resistencia, forza xeral e flexibilidade teñen sobre o organismo e ser capaz de relacionalos coa súa saúde.
8. Coñecer os diferentes tipos de resistencia, forza e flexibilidade, os seus factores esenciais e o seu adestramento persoal básico.
9. Practicar os métodos de desenvolvementos das capacidades físicas de resistencia, forza e flexibilidade como forma de conseguir a mellora.
10. Utilizar os test de valoración de la resistencia, forza e flexibilidade identificando a capacidade de mellora individual e valorando o estado de condición física.
11. Identificar os principios básicos dunha alimentación saudable e valorar a influencia sobre a saúde de certos hábitos sociais (tabaquismo, alcohol).
12. Aplicar as actividades cotiás os principios básicos da ergonómia e hixiene postural.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Fases da sesión de educación física: Fases de activación, principal e recuperación, significado como hábito saudable na práctica da actividade física.
2. Deseño de xogos e exercicios apropiados á fase de activación e recuperación adecuadas ás actividades principais da sesión.
3. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade. Aplicar correctamente o protocolo covid do departamento.
4. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas como fenómeno social e cultural.
5. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
6. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e protocolo básico de actuación nos primeiros auxilios.
7. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade física e a saúde

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas incidindo principalmente nas relacionadas coa saúde (resistencia, forza xeral e flexibilidade)
 2. Introducción aos principios sobre unha alimentación saudable.
-

-
- 3.º **EVALUACIÓN** para o desenvolvemento das capacidades físicas de resistencia, forza xeral e flexibilidade dende un enfoque saudable.
4. Utilización da frecuencia cardíaca como medio de control do esforzo.
 5. Avaliación da condición física saudable mediante a aplicación de una batería de test, interpretación do nivel de condición física individual e as posibilidades de mellora
 6. Realización de actividades para a mellora da resistencia, forza xeral e da flexibilidade.
 7. Principios de ergonomía e hixiene postural e a súa aplicación na práctica de actividades físicas e na vida cotiá..

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Atender as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica. Asumir y realizar de forma autónoma las normas del protocolo covid del departamento.
 2. Diseñar e realizar tarefas propias dunha fase de activación e de recuperación adecuadas á actividade posterior.
 3. Recoñecer e aplicar os principios de alimentación e da actividade física saudable.
 4. Controlar as dificultades e riscos que poden existir durante á practica deportiva adoptando medidas preventivas e de seguridade segundo o caso
 5. Recoñecer os mecanismos básicos de control da intensidade da actividade física para a mellora da súa saúde.
 6. Desenvolver e incrementar de forma autónoma as capacidades físicas básicas de resistencia, forza xeral e flexibilidade dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.
 7. Coñecemento dos contidos conceptuais utilizados durante a unidade didáctica.
-

| ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|--|--|--------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> Iniciase na participación activa das actividades para a mellora das capacidades de resistencia, flexibilidade e forza xeral desde un enfoque saudable, utilizando de forma autónoma os métodos para o seu desenvolvemento. Potenciar o traballo individual por mor das indicacións do protocolo covid. Utiliza a FC como indicador da intensidade de actividade física. Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> Obter unha mellora nas cualidades físicas traballadas segundo o nivel inicial e presentar os resultados individuais e as melloras acadadas así como as conclusións dos test. Realiza unha proba de resistencia individual de forma autónoma. NO Obter uns niveis acordes a media da poboación da súa idade nos test de condición física Realizar exercicios da fase de activación ou recuperación. | <ul style="list-style-type: none"> Desenvolvemento físico (20%): Media da poboación da súa idade. ABD, FLEXIÓNS (20%) OBSERVACIÓN(10%) Rúbrica. Realizar quecemento básico aos compañeiros. OBSERVACIÓN (10%) Rúbrica que indique a realización correcta dos exercicios de grandes grupos musculares. SKIPPING , SENTADILLAS. Ficha de rexistro da condición física (10%) 20% Proba de resistencia individual a realizar de forma autónoma. NO | CAA CSIEE |
| <ol style="list-style-type: none"> Recoñece a estrutura dunha sesión de actividade física coa intensidade dos esforzos realizados Prepara e realiza quecementos e fases finais de acordo cos contidos a realizar Utiliza as TIC para desenvolver os contidos conceptuais da unidade didáctica así como para presentar e interpretar os seus resultados nos test de avaliación da condición física. Distingue o impacto que pode ter a alimentación nun estilo de vida saudable e identifica ás enfermidades relacionadas Organiza de xeito básico actividades físicas de resistencia, flexibilidade e forza xeral para ser consideradas saudables, e lévaas á práctica de forma autónoma. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> Presentar unha batería de exercicios individuais indicando para que cualidade física son necesarios y como se realizan. Exercicio escrito no que terán que identificar conceptos relativos á condición física e a súa relación coa saúde, así como os impactos que a alimentación e a hixiene postural teñen sobre un estilo de vida saudable. | <ul style="list-style-type: none"> TRABALLO ESCRITO (10%) MINIMO: presentación do traballo EXAME ESCRITO(10%) | CMCCT CL CD CAA |
| <ol style="list-style-type: none"> Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. Respectar o protocolo covid do departamento. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> Rexistro anecdótico no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas e participación durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). MINIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | CSC |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)



U.D. 2 DEPORTES E XOGOS DE IMPLEMENTOS (FLOORBALL)

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1. Coñecer os deportes de implementos as súas características e comprendelo como fenómeno social e cultural.
2. Identificar os distintos deportes e xogos de implementos: deportes de raqueta, xogos de material alternativo.
3. Desenvolver as habilidades básicas relacionadas cos deportes de implementos: lanzamentos, golpeos, desprazamentos.
4. Participar de forma activa na práctica de actividades xogadas.

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade. Cumprimento das normas do protocolo covid do departamento.
2. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
3. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade deportiva.
4. Respecto e aceptación das regras do deporte, xogo e actividades realizadas.
5. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Deportes de implementos: deportes de raqueta e material alternativo.
2. Execución de xestos básicos de golpeo, recepción e desprazamentos.
3. Desenvolvemento das habilidades básicas relacionadas cos deportes e xogos con implementos.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica e o cumprimento do protocolo covid do departamento.
 2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
 3. Resolver situacións motoras individuais e colectivas sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas.
 4. Mellorar a execución dos aspectos técnicos individuais.
 5. Coñecer o regulamento dos dos distintos deportes ou xogos e aplicalo nun caso concreto.
-

| ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|---|--|----------------------------|
| 1. Mellora a execución dos aspectos técnicos individuais aceptando o nivel alcanzado. 2. Describe de forma sinxela os movementos implicados en cada un dos xestos técnicos aprendidos. | PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 50% <ul style="list-style-type: none"> · Realizar correctamente os xestos técnicos básicos.. · Identificar e verbalizar os movementos realizados nas execucións.. PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> · FOLLA DE VALORACIÓN das TÉCNICAS: (50%) · MÍNIMO: 40% de valoración positiva. | CAA CSIEE CMCCT |
| 1. Coñecer o regulamento básico dos deportes e xogos de implementos utilizados. 2. Coñecer a implicación deste tipo de deportes e xogos na cultura deportiva actual. | 20% <ul style="list-style-type: none"> · Aplicar correctamente o regulamento durante as prácticas. · Coñecer a repercusión do deporte a nivel local, nacional e internacional. PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN | <ul style="list-style-type: none"> · CUESTIONARIOS NA AULA (20%) · MINIMO: 40% valoración positiva | CL CD CAA CSC |
| 1. Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. Cumprimento do protocolo covid. 2. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas | 30% <ul style="list-style-type: none"> · Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas e participación durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> · REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). · MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | |

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxun

2º EVALUACIÓN

U.D. 3 ACTIVIDADES FÍSICAS CON BASE MUSICAL :

OBJECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, respectar o protocolo covid do departamento.
2. Ser capaz de respectar e identificar os papeis e estereotipos nas actividades artístico-expresivas como fenómeno social e cultural
3. Aceptación do propio nivel de execución e das demais persoas nas actividades propostas
4. Utilizar a música para realizar actividades físicas que melloren as capacidades físicas básicas.
5. Coñecer as distintas opcións de traballo de condición física, relaxación e control corporal utilizando actividades de fitness.
6. Superar os sentimentos de inhibición cara a expresar sentimentos e emocións a través do corpo.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade. Respectar o protocolo covid do departamento
2. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.
3. Mellorar as capacidades físicas mediante actividades con música
4. Coñecer e utilizar correctamente actividades físicas con musica de forma autónoma para poder aplicarlas a situacións de traballo individual.

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICAS E SAÚDE

1. Actividades físicas con musica: tipos, orientación (crossfit, hit, yoga...)
2. Experimentación de distintas formas de actividade física individual con música para a mellora de distintas capacidades físicas: forza, resistencia o flexibilidade.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
 2. Realizar de forma autónoma distintas actividades físicas con música de forma individual. Realizar de forma correcta os diferentes exercicios propostos nas actividades.
 3. Demostrar actitudes de desinhibición ante as actividades de expresión propostas.
-

ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)

| ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|---|---|-----------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Crea e pon en práctica unha secuencia de exercicios de condición física referidos a unha cualidade física, axustados a un ritmo prefixado. 2. Realiza de forma correcta os diferentes exercicios de mellora da condición física propostos nas actividades. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN (50%)</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar de xeito individual unha serie de exercicios de condición física orientados a unha cualidade física (resistencia, forza o flexibilidade) utilizando música | <ul style="list-style-type: none"> Crear e levar a práctica o montaxe final : (50%) <ul style="list-style-type: none"> MÍNIMO: presentalo e levalo a práctica con 5 exercicios diferentes. | <p>CAA CSIEE CD</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliza as TIC para elaborar documentos propios.. 2. Coñecer as diferentes actividades físicas con música de oferta próxima ao seu contorno. | <ul style="list-style-type: none"> Porcentaxe de cualificación 20% Traballos teóricos relacionados cos contidos da UD. | <ul style="list-style-type: none"> Presentación dun pequeno traballo de investigación con 2 actividades físicas con música que impartan nos centros próximos ao alumno/a | <p>CL CD</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. Respecta o protocolo covid do departamento. 2. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | <p>CSC</p> |
| | | | |

U.D. 4 DEPORTES E XOGOS DE IMPLEMENTOS (BADMINTON)

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

5. Coñecer os deportes de implementos as súas características e comprendelo como fenómeno social e cultural.
6. Identificar os distintos deportes e xogos de implementos: deportes de raqueta, xogos de material alternativo.
7. Desenvolver as habilidades básicas relacionadas cos deportes de implementos: lanzamentos, golpesos, desprazamentos.
8. Participar de forma activa na práctica de actividades xogadas.

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

6. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade. Cumprimento das normas do protocolo covid do departamento.
7. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
8. Tecnoloxías da información e da comunicación para procurar e seleccionar información relacionada coa actividade deportiva.
9. Respecto e aceptación das regras do deporte, xogo e actividades realizadas.
10. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

4. Deportes de implementos: deportes de raqueta e material alternativo.
5. Execución de xestos básicos de golpeo, recepción e desprazamentos.
6. Desenvolvemento das habilidades básicas relacionadas cos deportes e xogos con implementos.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

6. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica e o cumprimento do protocolo covid do departamento.
 7. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
 8. Resolver situacións motoras individuais e colectivas sinxelas aplicando os fundamentos técnicos e as habilidades específicas.
 9. Mellorar a execución dos aspectos técnicos individuais.
 10. Coñecer o regulamento dos distintos deportes ou xogos e aplicalo nun caso concreto.
 11. Aprender a utilizar de forma segura o material propio do deporte.
-

| ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|---|--|--|------------------------------------|
| <p>3. Mellora a execución dos aspectos técnicos individuais aceptando o nivel alcanzado.</p> <p>4. Describe de forma sinxela os movementos implicados en cada un dos xestos técnicos aprendidos.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> · Técnica básica · Identificar e verbalizar os movementos realizados nas execucións.. | <ul style="list-style-type: none"> · FOLLA DE VALORACIÓN das TÉCNICAS: (25%) · MÍNIMO: 40% de valoración positiva. · EXPOSICIÓN ORAL (25%): expoñer de forma correcta as técnicas solicitadas · MÍNIMO: 40% de valoración positiva | <p>CAA CSIEE</p> |
| <p>3. Coñecer o regulamento básico dos deportes e xogos de implementos utilizados.</p> <p>4. Coñecer a implicación deste tipo de deportes e xogos na cultura deportiva actual.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> · Aplicar correctamente o regulamento durante as prácticas. · Coñecer a repercusión do deporte a nivel local, nacional e internacional. | <ul style="list-style-type: none"> · CUESTIONARIOS NA AULA (20%) · MÍNIMO: 40% valoración positiva | <p>CMCCT CL CD CAA</p> |
| <p>3. Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. Cumprimento do protocolo covid.</p> <p>4. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas e participación durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> · REXISTRO E DIARIO DE CLASE (0%). · MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | <p>CSC</p> |

3º AVALIACIÓN

U.D. 5 INICIACIÓN AO VOLEIBOL E MINIVOLEIBOL:

OBXETIVOS DIDÁCTICOS:

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora. Cumprimento dos protocolos covid do departamento.
2. Coñecer o material e o regulamento voleivol e minivoleibol.
3. Aplicar e executar diferentes técnicas básicas voleybol: toque de dedos, mano baixa e saque.
4. Realizar con certo nivel de eficacia (segundo o nivel inicial) as técnicas en situación real.
5. Coñecer as posibilidades recreativas, de competición e educativas do voleybol.

CONTIDOS: BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade e cumprimento do protocolo covid do departamento.
2. Respetto e aceptación das normas do xogo. Aceptación do propio nivel de execución e dos demais compañeiros.
3. Material e equipamento necesario para a práctica dos xogos propostos.
4. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Coñecemento do voleybol e minivoleybol, regulamentos e técnicas básicas: golpeo de mano baixa, toque de dedos e saque.
2. Iniciación ao desenvolvemento das técnicas básicas do voleybol.
3. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN:

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica e cumprimento do protocolo covid do departamento.
 2. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
 3. Resolver situacións motoras que poidan aparecer nas actividades xogadas.
 4. Mellorar a execución das habilidades motrices requiridas.
-

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)

| ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|---|--|------------------------------------|
| <p>1. Executar de forma básica as habilidades motrices do voleibol: toque de dedos, mano baixa e saque</p> <p>2. Utiliza de forma adecuada cada un dos tipos de golpeo.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACION 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Executar correctamente o toque de dedos e mano baixa de forma individual e por parellas ✓ Executar adecuadamente saque sen ter en conta a distancia. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Folla de valoración da realización das diferentes TÉCNICAS (50%): ✓ MÍNIMO: Realizar un mínimo de 10 golpeos de forma adecuada de cada un das técnicas propostas. | <p>CAA CSIEE CL CD</p> |
| <p>1. Coñece o voleibol, a súa regulamentación básica</p> <p>2. Coñece as posibilidades lúdicas do deporte e o uso do minivoley e outras manifestacións recreativas.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utiliza o regulamento en situación de xogo facilitado. - Realiza un traballo sobre as posibilidades lúdicas do deporte. | <p>Folla de valoración (10%) : durante situacións de xogo facilitado utilización do regulamento.</p> <p>Traballo teórico: (10%)</p> | <p>CAA CSIEE CL CD</p> |
| <p>1. Participa activamente nas actividades.</p> <p>2. Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. E o protocolo covid.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACION 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas e a participación durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). ✓ MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | <p>CSC</p> |
| | | | |

U.D.2 SALTAMOS Á COMBA

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas. Respetar as normas do protocolo covid do departamento.
2. Realizar de forma correcta habilidades básicas de coordinación e salto que fomentan la toma de conciencia corporal y control postural.
3. Superar os sentimentos de inhibición cara a expresar sentimentos e emocións a través do corpo.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
2. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.
3. Superación da inhibición persoal que xera as actividades expresivas.
4. Factores de control de riscos e seguridade na realización de actividades coa comba.

BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

1. Actividades artístico-expresivas nas que os alumnos utilicen a creatividade e improvisación utilizando á comba como elemento.
2. Actividades físicas nas que se utilizan técnicas salto de forma individual.

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Control de la intensidad na realización de saltos coa comba
2. Mellora da capacidade de coordinación e salto na realización dos exercicios coa comba.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica e aplicación do protocolo do COVID do departamento. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
 2. Realizar unha serie de habilidades coa comba enlazadas utilizando unha composición orixinal de forma individual e con música.
 3. Ser capaz de realizar un traballo de condición física e coordinación mediate a utilización da comba
 4. Demostrar actitudes de desinhibición ante as actividades de expresión propostas.
-

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)

| ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|---|---|--|-----------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> Utilizar as técnicas corporais básicas das actividades coordinativas de salto coa comba para realizar as actividades de expresión, combinando espazo, tempo e intensidade. Realizar de forma individual una composición de saltos de comba mantendo niveles de coordinación y control da intensidade | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 70%</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar de forma individual una unha composición de saltos con comba que terá que ter mínimo 4 habilidades e elementos de diferente coordinados e controlando a intensidade. | <ul style="list-style-type: none"> PLANTILLA DE OBSERVACIÓN : (70%) valorar o nivel de coordinación, intensidade da composición e técnicas utilizadas de salto de comba. . MÍNIMO: 40% de valoración positiva. | <p>CAA CSIEE CD</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. Respecta as normas do protocolo covid. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas e participación durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | <p>CSC</p> |
| | | | |

4º CURSO DE ESO

1) Temporalización

semanas

s

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na tá

| 1ª avaliación: 14 semanas | | U.D.1 Móvome e cóidome IV (50% peso cualificación) | | | |
|----------------------------------|--------------------------|---|---|---------------------|---------------------|
| | | U.D.2 A forza e o seu desenvolvemento Planificación(50% | | | |
| 2ª avaliación: 11 semanas | | U.D.3 Badminton (40% peso cualificación) | | | |
| | | U.D.4 Primeiros auxilios (20% peso cualificación) | | | |
| | | U.D.Patíns(40% peso cualificación) | | | |
| 3ª avaliación: 10 semanas | | U.D.6 Xogos alternativos (Rugby, fútbol)(50%) | | | |
| | | U.D.5/ AC, Físicas con base musicada (50% peso cualificación) (50%) | | | |
| | Duración | Unidade didáctica | Contido sesión | Numero sesións | Temporalización |
| 1ª AVALIACIÓN | 1 semana | Presentación | contidos | 1 | setembro |
| | 10 semanas 20 sesións | U.D.1 Móvome e cóidome IV 12 sesións | Av. Inicial (test) | 2 | Setembro |
| | | | Desenvolvemento dos contidos | 8 | Outubro Novembro |
| | | | Av. Final (test) | 2 | Decembro |
| | | | U.D.6 Xogamos ao Voleibol 10 sesións | Av. Inicial | 1 |
| | | Desenvolvemento dos contidos | 8 | Outubro Novembro | |
| Avaliación final | 1 | decembro | | | |
| 2ª AVALIACIÓN | 11 semanas 22 sesións | U.D.3 Xogamos ao Bádmiton 12 sesións | Avaliación inicial | 1 | Xaneiro |
| | | | Desenvolvemento dos contidos | 9 | Xaneiro Febreiro |
| | | | Avaliación final | 2 | Marzo |
| | | U.D.2 A forza e o seu desenvolvemento 2 sesións | Desenvolvemento de contidos | 2 | Febreiro |
| | | U.D 5 Xogos e deportes alternativos 6 sesións | Desenvolvemento de contidos | 5 | Marzo |
| 3ª AVALIACIÓN | | U.D.6 PATÍNS.12 | Avaliacion inicial | 1 | Marzo |
| | | | / | | Maio |
| | | | Avaliación final | 2 | Xuño |
| | | U.D 7 Actividades físicas con base musicada 6 ses | Desenvolvemento dos contidos | 8 | Abril Maio |
| | | U.D.4 primeiros Auxilios 4 ses | Desenvolvemento dos contidos | 4 | Maio |

| | | | |
|--|----------|----------------|---|
| | 1 semana | Sesións finais | Recuperacións e actividades recreativas de final de curso. 2 SESIÓN |
|--|----------|----------------|---|

2) Descrición das Unidades Didácticas: Obxectivos, Contidos, Estándares de aprendizaxe e procedementos de avaliación e cualificación.

1ª AVALIACION

| U.DIDÁCTICAS | NUMERO SESIONES | PESO NA CUALIFICACIÓN |
|---------------------------|-----------------|--|
| MÓMOVE EN COIDOME IV | 12 | 50% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE. (MÍNIMO 20%) |
| U.D.6 XOGAMOS AO VOLEIBOL | 10 | 50% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE (MÍNIMO 25%) |

2ª AVALIACION

| U.DIDÁCTICAS | NUMERO SESIONES | PESO NA CUALIFICACIÓN |
|---------------------------------|-----------------|--|
| U.D.3 BÁDMINTON | 12 | 50% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE. (MÍNIMO 25%) |
| | | |
| A FORZA E O SEU DESENVOLVEMENTO | 2 | 50% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE (MÍNIMO 10%) |

3ª AVALIACION

| U.DIDÁCTICAS | NUMERO SESIONES | PESO NA CUALIFICACIÓN |
|---|-----------------|---|
| U.D.7 ACTIVIDADES FÍSICAS CON BASE MUSICADA | 8 | 40% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE (MÍNIMO 25%) |
| U.D.6 PATINS | 10 | 40% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE (MÍNIMO 25%) |
| U.D.4 PRIMEIROS AUXILIOS | 4 | 20% DO PORCENTAXE DA AVALIACIÓN FINAL DO TRIMESTRE (MÍNIMO 10%) |

U.D. 1 ME MOVO E ME COIDO IV

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas. Cumprir o protocolo covid do departamento.
2. Coñecer parámetros de control da actividade física e adaptar e controlalos nas diferentes fases da sesión.
3. Comprender o papel das actividades físico-deportivas como fenómeno social e cultural así como os papeis e estereotipos existentes cara as actividades físicas. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora.
4. Utilizar as TICs para elaborar e expoñer traballos orixinais sobre o traballo da condición física adaptado a o nivel individual.
5. Coñecer e por en práctica os conceptos de condición física e as capacidades físicas e coordinativas, así como os procesos de adaptación que o seu traballo produce no corpo.
6. Planificar e por en práctica un programa de traballo de condición física saudable.
7. Controlar de forma autónoma el nivel de intensidade do esforzo segundo a frecuencia cardíaca e valorar a mellora co adestramento.
8. Coñecer e utilizar os test de valoración das capacidades físicas e coordinativas como medio de control do nivel de capacidade física individual.
9. Comprender o papel fundamental da alimentación, hábitos saudables relacionados coa actividade física para unha mellora na saúde e na calidade de vida.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
2. Protocolo covid do departamento
3. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas como fenómeno social e cultural.
4. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
5. Tecnoloxías da información e da comunicación para elaborar e expoñer traballos orixinais sobre o traballo da condición física adaptado a o nivel individual.

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Parámetros de control da actividade física: volume e intensidade do esforzo e control cardíaco.
2. Condición física. Desenvolvemento das capacidades físicas básicas relacionadas coa saúde (resistencia, flexibilidade) e capacidades coordinativas. Adaptacións principais do corpo.
3. Alimentación saudable relacionada coa actividade física.
4. Plan de adestramento da resistencia e flexibilidade: fases, principios e planificación. Bases para a realización dun programa básico de mellora da condición física individual
5. Test de condición física, tipos e aplicacións ás distintas cualidades físicas, utilización adecuada e interpretación autónoma dos resultados.
6. Técnicas básicas de respiración e relaxación e aplicación na vida cotiá
7. Actividade física habitual e outros hábitos que inflúen de forma determinante na saúde e na calidade de vida.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica. Cumprimento do protocolo covid do departamento.
2. Identifica os hábitos saudables de alimentación e práctica habitual de actividade física na propia experiencia.
3. Utilizar as TICs para elaborar un documento propio no que se recolla a elaboración do plan individual de adestramento baseándose nos resultados e valoracións dos test realizados e as conclusións sobre a saúde do traballo realizado.
4. Coñecer e aplicar os distintos tipos de adestramento da condición física así como os parámetros de control (volume, intensidade e flexibilidade).
5. Desenvolver e incrementar as capacidades físicas básicas de resistencia (NO) e flexibilidade dende a perspectiva da súa saúde de acordo coas posibilidades persoais e dentro das marxes da saúde, amosando unha actitude de autoesixencia no seu esforzo.
6. Coñecemento dos contidos conceptuais utilizados durante a unidade didáctica.

| ESTANDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACION E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACION E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAV E |
|---|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Controla as actividades físicas das distintas fases da sesión utilizando os parámetros de control (intensidade, volume, densidade) 2. Adapta a intensidade do esforzo co control da frecuencia cardíaca. 3. Participa activamente no traballo para a mellora das capacidades de resistencia, flexibilidade desde un enfoque saudable, utilizando os métodos básicos para o seu desenvolvemento. 4. Realiza os test de condición física deseñados e interpreta os resultados en forma de nivel de mellora acadado. 5. Alcanza niveis de condición física saudable acordes ao seu momento de desenvolvemento motor e ás súas posibilidades. 6. Aplica os fundamentos de hixiene postural na práctica das actividades físicas como medio de prevención de lesións. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizar unha carreira continua de 20 minutos a ritmo individual sen paradas. Controlar o ritmo mediante a FC. ✓ Realizar un plan individualizado de mellora da resistencia e de flexibilidade controlando os parámetros como: volume, intensidade. E o leva á práctica | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Diario de evidencias físicas ✓ Vídeo tutorial ✓ CARRERA CONTÍNUA 20 MIN, MÍNIMO: manter a carreira e as series cun ritmo individualizado e identificar a FC. ✓ FICHA-PLAN INDIVIDUALIZADO (20%) Leva á práctica o plan deseñado de actividade física | <p>CAA</p> <p>CSIEE</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliza as TICs para elaborar o documento no que se recolla un plan básico de adestramento da resistencia (NO) e flexibilidade no que se recollan os resultados dos test (inicial e final) os métodos de adestramento utilizados, as posibles adaptacións logradas nos organismos corporais así como unha valoración da condición física e a súa evolución durante a UD. 2. Asocia os sistemas metabólicos de obtención de enerxía a os distintos tipos de actividade realizada e a influencia do adestramento e a alimentación. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación dun plan individualizado (co formato elixido polo alumno) no que expoña un plan básico de adestramento dunha cualidade física das traballadas, analizando os resultados dos test, identificando os métodos de adestramento utilizados, as adaptacións producidas e valorando a evolución durante a Unidade didáctica. ✓ CUESTIONARIO NA AULA no que terán que identificar conceptos relativos á condición física e a súa relación coa saúde, así como os impactos que a alimentación e a hixiene postural | <ul style="list-style-type: none"> ✓ TRABALLO ESCRITO ✓ MINIMO: presentación do traballo correcto (100%) ✓ CUESTIONARIO NA AULA MÍNIMO: acadar un 40% de respostas correctas. | <p>CMCCT</p> <p>CL</p> <p>CD</p> <p>CAA</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. Respecta o protocolo covid do departametro. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACION 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rexistro anecdótico no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). ✓ MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | <p>CSC</p> |

U.D. 2 A FORZA E O SEU DESENVOLVEMENTO

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas. Cumprir o protocolo covid do departamento.
2. Comprender o papel das actividades fisico-deportivas como fenómeno social e cultural así como os papeis e estereotipos existentes cara as actividades físicas. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora.
3. Experimentar e coñecer os métodos do adestramento da forza.
4. Coñecer os contidos teóricos básicos que permiten o traballo da forza de xeito saudable.
5. Comprender a importancia do traballo de forza a obtención dunha correcta hixiene postural.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

-
1. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade. Cumprimento do protocolo covid do departamento.
 2. Papeis e estereotipos nas actividades físico-deportivas como fenómeno social e cultural. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora
 3. A postura e actitudes que melloran a hixiene postural.

BLOQUE 3: ACTIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

1. Forza, tipos e métodos de traballo relacionados coa saúde.
2. Desenvolvemento de distintos adestramentos de forza. HIIT, Circuito....
3. A Postura, bases para manter unha hixiene postural saudable.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
2. Coñecer e aplicar os principios do traballo en circuíto da forza así como os parámetros de control (volume, intensidade e flexibilidade).
3. Desenvolver e incrementar a capacidade da forza mediante os distintos métodos de adestramento.
4. Coñecemento dos contidos conceptuais utilizados durante a unidade didáctica.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)

| ESTANDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACION E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACION E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|--|---|--------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> Desenvolver traballo de forza en circuíto, crossfit, traballo en individual con e sen material, tendo en conta os parámetros que determinan o entreno (intensidade, volume, densidade) Adapta a intensidade do esforzo co control da frecuencia cardíaca. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> Obter unha mellora da forza traballada a través dos distintos métodos mediante test. Realizar distintos circuítos de traballo de forza identificando os parámetros que o definen. | <ul style="list-style-type: none"> Adestramento de forza: realizar un adestramento de forza de forma adecuada aos niveis individual e conseguir unha mellora tras aplicar distintos métodos de entreno. (25%) MÍNIMO: Mellora dos niveis iniciais de forza. (25%) | CAA CSIEE |
| <ol style="list-style-type: none"> Forza, tipos e métodos de traballo Circuíto, características e deseño para incidir e mellorar a forza Tipos de adestramento de forza, fundamentos e aplicación Incidencia da cualidade física da forza na saúde postural. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> Programa de forza individual no que o alumno identifique os métodos traballados | <ul style="list-style-type: none"> Traballo de plan individual de forza (20%) MÍNIMO: presentar o traballo correcto. | CMCCT CL CAA |
| <ol style="list-style-type: none"> Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. Cumprir os requirimentos do protocolo covid do departamento. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> Rexistro anecdótico no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> REXISTRO E DIARIO DE CLASE (20%). MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | CSC |



2ª AVALIACION

U.D. 3 DEPORTES DE RAQUETA E IMPLEMENTOS

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1. Coñecer aqueles deportes de raqueta ou implementos que poden ser utilizados como actividade de lecer e desenvolvemento dunha actividade física saudable: bádminton, floorball, freesbe, indiaka.
2. Coñecer e aplicar o regulamento básico dos deportes con implementos (bádminton, freesbee) así como a estrutura básica de outros que se poden traballar na UD.
3. Ser capaz de organizar torneos, actividades e xogos de forma autónoma utilizando fundamentos básicos de organización de eventos y actividades. Respetar as achegas dos compañeiros e valorar o traballo en grupo.
4. Mellorar as execucións técnicas de cada deporte practicado e utilízalas de forma adecuada, utilizando a intención táctica de conseguir resultado favorable.
5. Participar nas actividades propostas polos compañeiros aceptando as regras e mostrando actitudes de deportividade e aceptación do nivel dos demais.

CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

-
1. Aceptación do propio nivel de execución e o das demais persoas, e disposición positiva cara á súa mellora.
 2. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo.
 3. Posibilidades do contorno próximo como lugar de práctica de actividades deportivas de implementos como práctica de lecer.
 4. Ser capaz de organizar torneos, actividades e xogos de forma autónoma utilizando fundamentos básicos de organización de eventos y actividades. Respetar as achegas dos compañeiros e valorar o traballo en grupo.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

1. Realización das técnicas dos deportes practicados e utilización táctica das mesmas.
2. Deportes de implementos: concepto, tipos, posibilidades de aplicación como actividades de lecer.
3. Bádminton, freesbee, floorball e indiaka: técnicas básicas, intencións tácticas, regulamento de torneos e competicións
4. Organización de torneos: elementos a ter en conta, organización da competición (eliminatórias, sistema de liga, copa,...), prevención de riscos e control das actividades.
5. Practicar actividades dos deportes de implementos mellorando a súa execución e participar nas actividades organizadas espetando as regras e mostrando actitudes de deportividade e aceptación do nivel dos compañeiros.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica. Cumprimento do protocolo covid do departamento.
 2. Coñecer os deportes de implementos (bádminton, fréebee, floorball, indiaka), a súa regulamentación e técnicas básicas.
 3. Organizar en grupo unha competición ou torneo dun dos deportes de implementos practicados, sendo os responsables de todos os aspectos relacionados con o control, clasificacións, arbitraje, etc.
 4. Valorar a utilización dos deportes de implementos como medio de ocupar o tempo de lecer e realizar actividade física saudable.

 5. Practicar actividades dos deportes de implementos mellorando a súa execución e participar nas actividades organizadas respectando as regras e mostrando actitudes de deportividade e aceptación do nivel dos compañeiros.
-

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)

| ESTANDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACION E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACION E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|--|---|-----------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> Mellora a execución dos aspectos técnicos individuais referidos aos deportes con implementos(bádminton, freesbee, indiaka) aceptando o nivel alcanzado.. Mellora o seu nivel de execución respecto ao nivel de partida, amosando actitudes de esforzo, autoesixencia e superación. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar de forma correcta as técnicas aprendidas do deporte con implementos utilizado (bádminton, freesbee) aplicando as intencións tácticas | <p>ORGANIZACIÓN DUNHA COMPETICIÓN REAL asumindo todos os roles necesarios.</p> <ul style="list-style-type: none"> ESCALA DE VALORACIÓN : (50%): valoración das habilidades técnicas e tácticas aprendidas. MÍNIMO: 40% de valoración positiva. | <p>CAA CSIEE</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> Recoñece o campo, regulamento e material utilizado nas competicións dos distintos deportes de implementos practicados (freesbee, bádminton). Utilízalo de forma segura e adecuada . Coñecer os fundamentos que rexen a organización e planificación de competicións o torneos e aplícalos nunha situación práctica . Comprender o papel dos deportes de implementos como medio de utilizar o tempo de lecer e facer actividade saudable. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACION 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> Organizar en grupo unha competición dun deporte dos practicado, recollendo todos os aspectos necesarios para súa posta en práctica: control, clasificación, arbitraje, etc Demostrar coñecementos sobre os regulamentos dos deportes practicados. | <ul style="list-style-type: none"> Exame regulamento | <p>CMCCT CL CAA</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. Amosa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a. | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | <p>CSC</p> |
| | | | |

U.D. 4 PRIMEIROS AUXILIOS

OBXECTIVOS DIDÁCTICOS

1. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas e artístico-expresivas
2. Protocolo básico de actuación (PAS) nos primeiros auxilios.
3. Protocolo de actuación ante accidentes e emerxencias.
4. Práctica de maniobras de R.C.P e coñecemento do manexo do D.E.S.A.
5. Emprego responsable do material e do equipamento deportivo

.CONTIDOS

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Coñecer os protocolos básicos de actuación de primeiros auxilios (PAS).e maniobras de R.C.P.
2. Riscos e prevención de accidentes nas actividades deportivas propostas.
3. Coñecer as actuacións básicas en situacións de accidente para actuar correctamente: queimaduras, actividades acuáticas, traumatismos, intoxicacións...

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Participar e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
2. Realizar de forma adecuada os protocolos de primeiros auxilios ante un caso “provocado” na aula.
3. Elaborar unha actividade deportiva na que teñan en conta a prevención de riscos e utilización correcta de material.
4. Elaborar un traballo no que se recollan .

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)

| ESTANDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLA VE |
|--|--|--|------------------------------|
| <p>1. Identifica os posibles riscos das actividades físicas propostas na actividade física elaborada</p> <p>2. Describe en pon en práctica os protocolos de Primeiros auxilios</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 100%</p> <ul style="list-style-type: none"> · ✓ Aplicar correctamente o PAS nunha situación simulada na aula ✓ Traballo en grupo no que se desenvolvan actuacións correctas ante distintas situacións de primeiros auxilios | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Simulación dunha situación de accidente e aplicación del PAS por grupos (15% <ul style="list-style-type: none"> ○ Anlicación correcta do PAS ✓ Traballo en grupo sobre unha actuación de primeiros auxilios <ul style="list-style-type: none"> ○ Presentación correcta do traballo e exposición. | <p>CAA CSIEE CSC</p> |

U.D. 5 DEPORTES ALTERNATIVOS E RECREATIVOS

OBXETIVOS DIDÁCTICOS:

7. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
8. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora.
9. Coñecer as actividades e deportes recreativos máis coñecidos: xogos,ultimate, indiaka, comba.
10. Identifica os deportes e xogos tradicionais coñecendo o seu orixe e regulamentación.
11. Participar de forma activa nos xogos propostos.
12. Coñecer as posibilidades de utilización do tempo de ocio das actividades e xogos propostos.

CONTIDOS:

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

4. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade.
5. Respecto e aceptación das normas do xogo. Aceptación do propio nivel de execución e dos demais compañeiros.
6. Respecto e aceptación das regras dos xogos propostos

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

3. Actividades recreativas e xogos tradicionais, tipos e características.
4. Regulamentación dos xogos propostos e diferentes opcións segundo as zonas.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN:

6. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica.
7. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
8. Resolver situacións motoras que poidan aparecer nas actividades xogadas
9. Mellorar a execución das habilidades motrices requiridas cos xogos propostos
10. Portfolio individual para recoller os traballos propostos

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)
U.D. 5 DEPORTES ALTERNATIVOS E RECREATIVOS

| ESTANDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACION E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACION E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|---|--|--------------------------|
| 4. Executa correctamente as habilidades motrices dos xogos propostos (ultimate, indiaka, comba, rugby Tag, futbol....) 5. Resolver situacións motoras individuais aplicando os fundamentos técnicos e habilidades específicas das actividades recreativas propostas. 6. Participa activamente nos deportes e xogos | PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 50% <ul style="list-style-type: none"> · Realización do marcaxe, desmarque e dispersión dos distintos deportes propostos · Diferenciación dos distintos regulamentos dos xogos e deportes propostos | <ul style="list-style-type: none"> · Realización de xogos alternativos (30%): demostrar progresión na realización de accións de marcaxe, desmarque e dispersión dos deportes <ul style="list-style-type: none"> ○ Nivel mínimo de progresión. · Demostrar coñecemento dos regulamentos (20%) | CAA CSIEE CL CD |
| 3. Utiliza as TIC para elaborar documentos propios.. 4. Coñecer os regulamentos dos deportes alternativos e recreativos vistos na Ud | <ul style="list-style-type: none"> · Porcentaxe de cualificación 20% · Traballos teóricos e exame relacionados cos contidos da UD. | <ul style="list-style-type: none"> · Creación dun portfolio e presentación dos traballos teóricos da UD. (10%) · Exame (10%) | CL CD |
| 3. Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. 4. Aмосa tolerancia e deportividade tanto no papel de participante coma no de espectador/a, colaborando cos compañeiros e respectando as achegas das demais persoas | PORCENTAXE DE CUALIFICACION 30% <ul style="list-style-type: none"> · Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> · REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). · MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | CSC |
| : e ntar | | % | |

3º AVALIACIÓN

U.D. 6 XOGAMOS AO AO VOLEIBOL E MINIVOLEIBOL:

OBXETIVOS DIDÁCTICOS:

11. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas. Aceptar o nivel de execución propio e o de outras persoas e ter actitude positiva e de mellora. Cumprimento dos protocolos covid do departamento.
12. Coñecer o material e o regulamento voleivol e minivoleibol.
13. Aplicar e executar diferentes técnicas básicas voleybol: toque de dedos, mano baixa e saque.
14. Realizar con certo nivel de eficacia (segundo o nivel inicial) as técnicas en situación real.
15. Coñecer as posibilidades recreativas, de competición e educativas do voleybol.

CONTIDOS:

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

9. Atención ao aseo persoal e ao uso adecuado da indumentaria segundo as necesidades da actividade e cumprimento do protocolo covid do departamento.
10. Respecto e aceptación das normas do xogo. Aceptación do propio nivel de execución e dos demais compañeiros.
11. Material e equipamento necesario para a práctica dos xogos propostos.
12. Prevención de riscos nas actividades físico-deportivas.

BLOQUE 4: OS XOGOS E AS ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Coñecemento do voleybol e minivoleybol, regulamentos e técnicas básicas: golpeo de mano baixa, toque de dedos, saque, remate e bloqueo. **CRITERIOS DE AVALIACIÓN:**

9. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica e cumprimento do protocolo covid do departamento.
10. Participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
11. Resolver situacións motoras que poidan aparecer nas actividades xogadas.
12. Mellorar a execución das habilidades motrices requiridas.
- 7.
8. Iniciación ao desenvolvemento das técnicas básicas do voleybol.
9. Execución e avaliación de habilidades motrices de xeito combinado vinculadas ás accións deportivas, respectando os regulamentos específicos.

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)

3º AVALIACIÓN

| ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|--|---|------------------------------------|
| <p>1. Executar de forma básica as habilidades motrices do voleibol: toque de dedos, mano baixa e saque</p> <p>2. Utiliza de forma adecuada cada un dos tipos de golpeo.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACION 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> · Executar correctamente o toque de dedos e mano baixa de forma individual e por parellas · Executar adecuadamente saque sen ter en conta a distancia. · Executar adecuadamente o remate | <ul style="list-style-type: none"> · Folla de valoración da realización das diferentes TÉCNICAS (50%): · MÍNIMO: Realizar un mínimo de 10 golpes de forma adecuada de cada un das técnicas propostas. · Realizar adecuadamente una secuencia técnica ordeada . | <p>CAA CSIEE CL CD</p> |
| <p>5. Coñece o voleibol, a súa regulamentación básica</p> <p>6. Coñece as posibilidades lúdicas do deporte e o uso do minivoley e outras manifestacións recreativas.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 20%</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coñecemento do regulamento. - Realiza un traballo sobre as posibilidades lúdicas do deporte. | <p>Exame (10%).</p> <p>Traballo teórico: (10%)</p> | <p>CAA CSIEE CL CD</p> |
| <p>5. Participa activamente nas actividades.</p> <p>6. Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros. E o protocolo covid.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACION 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas e a participación durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> · REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). · MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | <p>CSC</p> |
| | | | |

U.D. 7 ACTIVIDADES EXPRESIVAS E ARTÍSTICAS CON BASE MUSICADA

OBXECTIVOS DIDACTICOS.

1. Practicar asiduamente as normas de aseo persoal e uso adecuado da indumentaria na realización de actividade física, adecuándoa as necesidades concretas.
2. Ser capaz de respectar e identificar os papeis e estereotipos nas actividades artístico-expresivas como fenómeno social e cultural
3. Aceptación do propio nivel de execución e das demais persoas nas actividades propostas
4. Utilizar as actividades con música para mellorar as cualidades físicas básicas.
5. Superar os sentimentos de inhibición cara a expresar sentimentos e emocións a través do corpo.

CONTIDOS.

BLOQUE 1: CONTIDOS COMUNS

1. Aceptar do propio nivel de execución e o dos demais compañeiros, e disposición positiva cara á súa mellora.
2. Superación da inhibición persoal que xera as actividades expresivas.
3. Factores de control de riscos e seguridade na realización de actividades de fitness.

BLOQUE 2: ACTIVIDADES FÍSICAS ARTÍSTICO-EXPRESIVAS

1. Planificar e levar a cabo unha sesión de actividade física tipo fitness con música, utilizando as bases da condición física e a expresividade corporal.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

1. Ter en conta as recomendacións de aseo persoal e indumentaria adecuada a cada situación de práctica e a participación e actitude demostrada nas diferentes actividades da unidade didáctica.
2. Planificar e levar a cabo unha sesión de unha actividade física con música para o grupo clase. Demostrar actitudes de desinhibición ante as actividades de expresión proposta

| ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|--|--|---|
| U.D. 7 ACTIVIDADES EXPRESIVAS E ARTÍSTICAS CON BASE MUSICADA | | | |
| <p>1. Utilizando a danza, as actividades físicas con música, as actividades ximnásticas ou outras actividades de expresión (mimo, teatro,...), crear unha sesión para impartir ao grupo na que se valorará a execución correcta e a adecuación ao obxectivo.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACION 70%</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crear unha sesión para impartir ao grupo dunha actividade física con música elixida dentro das consideradas fitness. | <ul style="list-style-type: none"> · RUBRICA (70%) na que se valorará a correcta posta en práctica da sesión de fines e a adecuación dos obxectivos. · MINIMO: 40% de valoración positiva do grupo e individual. | <p>CAA CSIEE CMCCT CL CAA</p> |
| <p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros.</p> <p>2. Colaborar nas actividades gripais respectando as achegas dos demais a asumindo as responsabilidades para a consecución dos obxectivos</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> · REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). · MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | <p>CSC</p> |
| | | | |

U.D. 6 APLICO O MEU ADESTRAMENTO: ACTIVIDADES CON MÚSICA

ESTANDARES DE APRENDIZAXE, ACTIVIDADES DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES. (relacionados na táboa adxunta)

| ESTÁNDARES DE APRENDIZAXE | PROCEDEMENTOS AVALIACIÓN E CRITERIOS DE CUALIFICACIÓN | INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN E MINIMOS EXISIBLES | C.CLAVE |
|--|---|--|---|
| <p>1. Utilizando a danza, as actividades físicas con música, as actividades ximnásticas ou outras actividades de expresión (mimo, teatro,...), crear unha composición individual na que se valorará a execución correcta, a orixinalidade e expresividade.</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 50%</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crear unha composición individual ou grupal dunha actividade física con música elixida de entre as vistas durante a vida escolar. | <ul style="list-style-type: none"> · RUBRICA (30%) na que se valorará a execución correcta, interacción do grupo, expresividade e orixinalidade. · MINIMO: 15% de valoración positiva do grupo e individual. | <p>CAA CSIEE CMCCT CL CAA</p> |
| <p>1. Respecta os hábitos de aseo persoal e presenta actitudes de colaboración, participación e respecto cara a o material e os compañeiros.</p> <p>2. Colaborar nas actividades grupais respectando as achegas dos demais a asumindo as responsabilidades para a consecución dos obxectivos</p> | <p>PORCENTAXE DE CUALIFICACIÓN 30%</p> <ul style="list-style-type: none"> · Rexistro anecdótico e diario de clase no que se valorarán as actitudes positivas ou negativas durante as sesións. | <ul style="list-style-type: none"> · REXISTRO E DIARIO DE CLASE (30%). · MÍNIMO: Acadar un 40% de valoración positiva no total das sesións da avaliación | <p>CSC</p> |
| | | | |

U.D. 6 APLICO O MEU ADESTRAMENTO: ACTIVIDADES CON MÚSICA

9. GRAO MÍNIMO DE CONSECUCCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA

Baseándonos nos estándares de aprendizaxe de cada curso e unidade didáctica, establecemos o grao mínimo de consecución que o alumno/a terá que conseguir para superar a materia na convocatoria extraordinaria .

Este grao mínimo de adquisición dos estándares de aprendizaxe será avaliado na convocatoria extraordinaria na que o alumno terá que estar provisto de roupa e material de aseo para realizar as sesións. En caso de ter algún problema de exención temporal os alumnos/as terán que demostrar a adquisición dos contidos conceptuais

2º ESO

| U.D | GRAO MÍNIMOS DE CONSECUCCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA |
|--|--|
| Me movo e me coido II (40%) | <ul style="list-style-type: none">Identifica as fases dunha sesión e realiza actividades para cada unha delas.Utilizar a frecuencia cardíaca para medir a intensidade do esforzo, adaptando a actividade.Coñece os conceptos de capacidade física, cualidades físicas básicas, resistencia, forza xeral e flexibilidade.Manter unha carreira continua de a lo menos 20 min. de duración a ritmo individualObter unha mellora de a lo menos un 20% das marcas iniciais das probas dos test. |
| Badminton, Floorball vb (30%) | <ul style="list-style-type: none">Realizar un circuíto coas técnicas básicas dos tres deportes.Coñecer o regulamento do baloncesto e voleibol.Describir de formar oral as técnicas principais destes deportes colectivos. |
| Xogando no noso entorno (30%) | <ul style="list-style-type: none">Describir e diferenciar un xogo tradicional dun alternativo.Presenta un traballo no que se describen as características e regulamento de dous xogos tradicionais e de dous alternativos. |

4º ESO

| U.D | GRAO MÍNIMOS DE CONSECUCIÓN PARA SUPERAR A MATERIA |
|-------------------------------------|---|
| Me movo e me coido IV e forza (25%) | <ul style="list-style-type: none">· Obter unha mellora nas cualidades físicas traballadas segundo o nivel inicial e presentar os resultados individuais e as melloras acadadas así como as conclusións dos test.· Realizar unha carreira continua de 20 minutos a ritmo individual sen paradas. Controlar o ritmo mediante a· Realizar un plan individualizado de mellora da forza utilizando o circuíto como medio de adestramento.· Exercicio escrito no que terán que identificar conceptos relativos á condición física e a súa relación coa saúde, así como os impactos que a alimentación e a hixiene postural teñen sobre un estilo de vida saudable. |
| Badminton(25%) | <ul style="list-style-type: none">· Manter un xogo facilitado de bad realizando as técnicas básicas e tácticas axeitadas aos estímulos relevantes. Realización dun circuíto de habilidades técnicas básicas· Coñecemento da historia e regulamento do badminton. |
| Xogamos ao voleibol (25%) | <ul style="list-style-type: none">· Realización das técnicas básicas de golpeo· Coñecementos do regulamento e historia do voleibol |

10. CONCRECCIÓN METODOLÓGICAS QUE REQUIERE A MATERIA

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS.

Seguiremos o modelo de aprendizaxe constructivo-significativo onde o alumno/a sexa activo e que o aprendido teña significado, para o cal é necesario:

- ✓ Partir dunha situación inicial detectando as capacidades e os coñecementos previos do alumnado e coñecer o seu desenvolvemento psicoevolutivo.
- ✓ Relacionar os contidos e as actividades de aprendizaxe para conseguir que no proceso acaden un grao satisfactorio de desenvolvemento das competencias.
- ✓ Garantir a funcionalidade das novas aprendizaxes baseándoas nas anteriores de forma que se constrúan pouco a pouco un coñecemento amplo dos contidos.
- ✓ Motivar ao alumnado e aumentar a súa autoestima.
- ✓ Favorecer a actividade do alumnado

Por iso utilizaremos unha metodoloxía baseada nos seguintes principios metodolóxicos:

1.- **Flexibilidade:** axustándose ao alumnado. As propostas de exercicios que teñen que realizar están pensadas para todos, sen facer separacións en orde a capacidades, sexo..., nin fixando marcas que non poidan estar ao alcance de todos. Pénsase en propostas que admitan calquera tipo de resposta.

2.- **Actividade:** intentamos que o alumnado sexa protagonista da súa propia actividade, responsabilizándose das súas propias tarefas e desenvolvendo unha actividade en función da súa capacidade. A utilización desta metodoloxía require dunha boa organización e sistematización do traballo para evitar tempos de espera. Baséase principalmente en actividades como circuitos, programas de adestramentos, asignación de tarefas, etc, pero mantendo sempre o criterio de potenciar a creatividade do alumnado, segundo os contidos o permitan e a maduración persoal .

3.- **Participativo:** potenciando a cooperación e o compañeirismo por medio dunha organización de grupos e equipos heteroxéneos e equilibrados facilitando a integración.

4.- **Integrador:** partindo de que a E.F. debe estar en función das capacidades e posibilidades individuais e non en resultados alleos. Entendendo que non existe unha resposta motriz única senón unha mellora ou progresión do punto de partida motriz, hai que evitar facer diferenzas en función do sexo ou doutros condicionantes como o nivel individual ou a capacidade.

5.- **Intuitivo:** intentando que o alumnado en cada momento saiba que parte do corpo está movendo ou desenvolvendo.

6.- **Lúdico:** Fundamentamos as actividades nos principios do xogo.

7.- **Progresivo:** A progresión nas actividades irá en consonancia coas dificultades de asimilación e comprensión que atopen os alumnados.

A metodoloxía potenciará os hábitos de esforzo e responsabilidade no traballo e estudio e favorecerase a interacción alumno-profesor e alumno-alumno. Potenciarase o pensamento reflexivo e crítico, a elaboración de xuízos persoais e a creatividade.

A metodoloxía didáctica será activa e participativa e desenvolverá a capacidade dos alumnos para aprender por si mesmos (aprender a aprender). Utilizarase o traballo en equipo e favorecerase a adquisición dos principios básicos do método científico. Os contidos presentaranse cunha estruturación clara e plantexar a interrelación entre distintos contidos dunha e de distintas materias.

Debido á situación sanitaria este curso non poderemos realizar actividades complementarias e extraescolares pero fomentaremos actividades a distancia que permitan que o alumnado poida coñecer o seu contorno próximo.

TÉCNICAS, MÉTODOS E ESTRATEXIAS.

Como **técnicas** empregaremos dúas fundamentais:

A **reproducción de modelos** naquelas actividades nas que a aprendizaxe precise dun rendemento mecánico como factor vital para que o obxectivo proposto se poida alcanzar de forma eficaz.

As **técnicas de busca** nas actividades que nos interese que os alumnos desenvolvan os procesos dedutivos e de enriquecemento. Non existen solucións mellores, senón percepción de formas de actuación.

En canto aos **métodos**, partimos de que non existe ningún que sexa perfecto e aplicable a todas as situacións e, polo tanto, empregaremos o máis axeitado a cada situación, dende os máis reprodutivos como o Mando Directo, ata os máis produtivos e creativos como Descubrimiento Guiado e Resolución de Problemas.

Na **Estratexia na Práctica** empregaremos tarefas globais e analíticas, dependendo da natureza do traballo a realizar.

11. MATERIAIS E RECURSOS DIDÁCTICOS QUE SE VAN A UTILIZAR

Constitúen as ferramentas que utilizan os profesores e os alumnos no desenvolvemento do proceso de ensino-aprendizaxe. En E.F. ocupan un papel importante dado o carácter procedimental da materia.

Como criterios de elección e utilización teremos en conta que deben posuír un carácter multifuncional, non ser perigosos sen que por iso deban ser sofisticados, facilmente trasladables sen que supoñan riscos, e o máis versátiles posible.

- ✓ Materiais audiovisuais: equipos de reprodución sonora, canon de proxección.
- ✓ Recursos materiais: Todo o material propio da práctica de educación física, (móviles, aros, cordas, etc.), os implementos propios dos deportes (colchonetas, quitamedos, redes, canastras, etc..) e outro que poida ser creado ou aproveitado para a súa utilización nas sesións (de desfeito, de construción propia).
- ✓ Materiais informáticos: O ordenador considerado como medio didáctico abarca as experiencias que supoñen aprender a través do ordenador e có ordenador. Equipos informáticos. Canón de proxección, Escáner, Software específico e Web's.
- ✓ O contorno como recurso: contorno natural, outras instalacións.

12. CRITERIOS SOBRE AVALIACIÓN, CUALIFICACIÓN E PROMOCIÓN DO ALUMNADO

Os principios que deberán orientar a toma de decisións na avaliación son:

- ✓ Carácter procesual e continuo, que lle permita estar presente, de forma sistemática, no desenvolvemento de todo tipo de actividades e non só en momentos puntuais e illados.
- ✓ Considerar a totalidade de elementos que entran a formar parte do feito educativo e atenderá globalmente a todos os ámbitos da persoa.
- ✓ Terá en conta a singularidade de cada individuo/a analizando o seu propio proceso de aprendizaxe, as súas características e necesidades específicas.

CRITERIOS DE AVALIACIÓN

Están especificados en cada un dos cursos. Para poder realizar correctamente a avaliación de cada un destes criterios e necesario realizar avaliacións en diferentes momentos do proceso de ensino-aprendizaxe, polo que teremos:

Av. inicial: avaliarase as capacidades e coñecementos previos dos alumnos, en relación cos contidos a tratar na U.D.

Av. Procesual: durante o desenvolvemento das U.D. a través de probas específicas, pero sobre todo na execución das actividades previstas.

Av. Final: realizada ao final das U.D. pretenderá comprobar os resultados obtidos en relación cos obxectivos propostos.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

Son o conxunto de técnicas e documentos que nos facilitan a recollida e procesamento de informacións e datos sobre as aprendizaxes dos alumnos.

| | |
|--|---|
| Para a observación de condutas ou aprendizaxes | Rexistro anecdótico: Descrición dalgún feito concreto |
| | Listas de control: Presenza ou ausencia dunha conduta (si, non, R) |
| | Escalas de clasificación: Valoración dunha tarefa: Cualitativa ou cuantitativa |
| | Diario de clase: anotacións de condutas o aprendizaxes. |
| Contidos conceptuais | Test Probas escrita (con distintos tipos de pregunta) Traballos investigación e exposición Probas de desenvolvemento (preguntas longas, curtas, comentarios texto..) Busca de información, indagación enquisas... |
| Contidos procedimentais | Probas de execución Baterías de C.F., probas de habilidade motora. Realización dunha actividade ou habilidade previamente verbalizada polo profesor ou polo alumno. Resolución de problemas motores |

Incidir que o alumnado poderá enviar o realizar probas de avaliación en sitios que non sexan o instituto e envalas ao profesorado para que poda valoralas mediante a utilización das TICs

CRITERIOS E PORCENTAXES DE CALIFICACIÓN

Os criterios de avaliación e os mínimos exixibles non se modifican dos detallados na programación de cada unidade didáctica, pero de forma xeral establecemos que a cualificación sairá dunha suma dos resultados obtidos establecidos en base a os estándares de aprendizaxe que están relacionados con os tres tipos de contidos que abarcamos na materia, os conceptos, os procedementos e as actitudes. Cunha porcentaxe de 50% nos procedementos, 20% na teoría e 30% na actitude Debido ao carácter eminentemente práctico da nosa materia, os referidos aos procedementos son os que terán maior peso á hora de obter a cualificación do alumno.

Realizarase unha avaliación continua.

Ó inicio do curso realizarase unha avaliación inicial, test físicos, para que cada alumno coñeza e valore o seu nivel de condición física, así como detectar posibles problemas. Ó finalizar o primeiro trimestre, despois de traballar a condición física, realizaranse de novo algúns dos test físicos. Os alumnos teñen á súa disposición os baremos que se empregan. Ademais faranse

outras probas prácticas dos distintos contidos valorando máis a calidade e a execución técnica que o rendemento ou marca .En cada avaliación haberá unha proba escrita e se valorará especialmente a actitude e o comportamento.Tamén poderán pedirse traballos escritos.

A cualificación de cada alumno nunha avaliación obterase dos seguintes aspectos:

- ✓ **Probas prácticas.Contarán un 50% da nota**
- ✓ **Proba escrita.Contará un 20% da nota. .No caso de que o alumno copie perderá estes dous puntos.**
- ✓ **Actitude: en canto ao comportamento (bo ou malo) e a participación (actividade ou pasividade) a axuda e o compañeirismo.**
Terase en conta tamén neste apartado traer o material e equipamento axeitado.
- ✓ **Este apartado contará un 30% da nota. .**
-Apartir de 0,8 redondéase na nota

A profesora anotará diariamente todos estes aspectos, positivos e negativos, que influirán neste apartado actitudinal

+ Bo comportamento: +0,20

+ Axuda,colabora cos compañeiros: +0,20

+Comportamento excelente: +0,40

- Mal comportamento: -0,2

- sin equipamento axeitado.: -0,20

-sin material : -0,20

- expulsión:-0,60

MECANISMOS DE RECUPERACIÓN

En cada trimestre: A cualificación pode ser negativa en algunha das avaliacións. Nese caso terán a oportunidade de recuperar mediante a realización de novas probas durante o seguinte trimestre. Se o resultado obtido é positivo, será tido en conta para a media da avaliación superada. En caso contrario, terá que volver a examinarse en xuño.

En xuño: Ao final do curso establecerase unha proba final na que os alumnos con algunha parte non superada poderán acadar valoración positiva e así superar a materia.

Os alumnos e teñen a materia pendente do curso anterior: Terán que recuperala durante o seguinte ano, terán un seguimento por parte do profesor e se lles proporcionará traballo de recuperación ao longo de cada unha das avaliacións e se lles examinará de acordo con esos contidos. Debido ao carácter continuo da maioría dos contidos da nosa materia, aqueles que sexan traballados no curso no que estea matriculado o alumno/a serán avaliados polo profesor e quedarán aprobados no momento en que se aprobe o presente curso.

No caso de que o alumno non consiga superar así a asignatura, se presentará a unha proba final no mes de maio .

A cualificación final será determinada polo resultado acadado na proba de maio e as cualificacións obtidas nas unidades didácticas de avaliación continua (condición física, actividades de expresión, etc.) nas que a adquisición dos estándares de aprendizaxe dun curso superior supoñan a superación dos do curso anterior.

13. INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE

Para poder determinar e avaliar o proceso de ensino e a práctica docente, o departamento realizará as seguintes accións que fomentarán a mellora continuada na adquisición dos aprendizaxes e a suba do nivel no seu grao de consecución.

Estas accións que permitirán avaliar serán:

- ✓ Test de valoración do alumnado sobre as actividades propostas, o proceso de ensino e a práctica docente: Estes test, anónimos, tentarán recoller información sobre o nivel de satisfacción do alumnado.
- ✓ Evolución do propio alumnado ao longo dos ciclos: recolleremos os test e resultados das probas realizadas durante todos os cursos. Este permitirá, tanto ao alumno como ao profesor comprobar se as aprendizaxes teñen unha continuidade no tempo e o nivel mellora.
- ✓ Enquisa ás familias sobre a materia e a súa docencia. Permitirá comprender como o alumno interpreta as aprendizaxes fora do ámbito escolar e como ven as familias a súa evolución.

14. ORGANIZACIÓN DAS ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO, RECUPERACIÓN E AVALIACIÓN DA MATERIA PENDENTE

Aos alumnos que non superaron a materia de educación física e teñen que recuperala durante o seguinte ano, terán un seguimento constante polo profesor e recibirá actividades para poder realizar a correctamente a adquisición do grao mínimo dos estándares de aprendizaxe do curso non superado.

Debido ao carácter continua da maioría dos contidos da nosa materia, aqueles que sexan traballados no curso no que estea matriculado o alumno/a serán avaliados polo profesor e quedarán aprobados no momento en que se aprobe o presente curso.

Para o resto dos contidos, se aplicarán as actividades de avaliación correspondentes aos estándares de aprendizaxe das unidades didácticas non impartidas e realizarse unha proba de carácter xeral que terá lugar no mes de maio do presente curso.

A información sobre os contidos, os criterios de avaliación, as actividades de avaliación así como a data da proba seranlles entregadas persoalmente aos alumnos e o seguimento das actividades propostas será levado a cabo polo profesor.

A cualificación final será determinada polo resultado acadado na proba de maio e as cualificacións obtidas nas unidades didácticas de avaliación continua (condición física, actividades de expresión, etc.) nas que a adquisición dos estándares de aprendizaxe dun curso superior supoñan a superación dos do curso anterior.

15. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

A educación secundaria obrigatoria organízase de acordo cos principios de educación común e de atención a diversidade, as medidas de atención a diversidade nesta etapa estarán orientadas a responder ás necesidades concretas do alumnado e á consecución das competencias básicas. A intención do Departamento é tratar de garantir a atención á diversidade mediante o ensino individualizado. As adaptacións curriculares están presentes de forma explícita e implícita na programación xa que se desexa e pídese a cada alumno que traballe sempre segundo o seu nivel e as súas capacidades.

Na educación física, é unha materia na que as diferenzas son moito máis acusadas que noutras xa que o desenvolvemento motriz presenta é moito máis irregular que outros. Temos dúas grandes áreas dentro da materia nas que aparecen diferenzas significativas entre o alumnado:

Grao de desenvolvemento motor: aparecen notables diferenzas de desenvolvemento evolutivo entre os alumnos e alumnas que afectan en gran medida ao grao de desenvolvemento motriz, tanto entre mozos e mozas como entre persoas do mesmo sexo. Hai que diferenciar entre a idade biolóxica e o desenvolvemento fisiolóxico e psíquico.

Características individuais: existen factores xenéticos que dotan de xeito desigual a uns e outros alumnos. En definitiva, existen constituicións físicas e características motrices innatas de difícil superación que limitan aos alumnos, polos que debemos evitar a sensación de fracaso ou de que este aumente. Por conseguinte, tenderemos cara á individualización do ensino, favorecendo o reforzo nas aprendizaxes naqueles casos con dificultades e evitaremos, deste xeito, o estancamento dos alumnos menos favorecidos.

Para adaptar o currículo a todos os alumnos tendo en conta as súas diferenzas teremos en conta unhas medidas ordinarias como poden ser as seguintes actividades de reforzo ou de ampliación.

1.- Utilizar metodoloxía e estratexias máis individualizadas. O método de ensino mediante a procura permitirá ao alumno unha maior toma de conciencia e intervención, á vez que será máis motivador.

2.- Non establecer criterios normativos pechados de avaliación, que encasillen ao alumno en niveis ou parámetros fixos. Dicar a este respecto que na nosa materia temos que contemplar tamén a figura do alumnado con altas capacidades no ámbito motriz.

4.- Téndese a realizar actividades de quecemento individualizado segundo vaian avanzado os niveis, elaboradas polo propio alumno en función das actividades, e supervisadas polo profesor.

5.- Ofrécense actividades distintas para o desenvolvemento da resistencia aerobia.

6.- O ensino recíproco deixa traballar a cada parella a un ritmo diferente. O profesor marca o cambio duns exercicios a outros.

7.- Adáptase o ritmo de ensino e aprendizaxe ao nivel específico de cada grupo, seleccionando os exercicios ou prescindindo dos máis complicados.

8.- Dedicase un tempo á práctica de situacións reais de xogo, dependendo do nivel e das necesidades de cada grupo de alumnos.

9.- O alumnado pode adaptar individualmente a intensidade da actividade ao seu nivel de partida. O profesor tende a prestar maior axuda a aqueles que máis o precisen sobre todo aos de integración.

10.- Atenderemos tamén aos alumnos que presentan altas capacidades intelectuais no plano cognitivo atendendo as súas inxedanzas a través da metodoloxía da busca en relación cos contidos que esteamos traballando.

E ante grandes desfases ou problemas físicos (lesiões ou enfermidades) medidas extraordinarias que son o Reforzo educativo e as Adaptacións Curriculares Significativas que pasamos a explicar.

REFORZO EDUCATIVO

Ten que ser aplicado cando as medidas ordinarias non son efectivas, ou algún alumno non acada os estándares de aprendizaxe no período indicado e son accións ou conxunto de accións que se realizan para que un alumno/a con dificultades de aprendizaxe acade o maior desenvolvemento posible das súas capacidades, poden concretarse en: tarefas facilitadas por material, medios ou espazo, dividir as tarefas en secuencias máis pequenas para facilitalas,

adecuación de tempo ou formato nas probas escritas, realizar tarefas fora do horario lectivo deixando material para realizalas.

ADAPTACIÓNS CURRICULARES SIGNIFICATIVAS

Aplicaranse a aqueles alumnos que polas súas características físicas ou psíquicas teñen necesidades educativas especiais diagnosticadas e implementadas no seu expediente. Neste caso o departamento realizará una adaptación do currículo dependendo do caso concreto para conseguir que o alumno acadara o grao mínimo de estándares de aprendizaxe do nivel e etapa determinado. Esta adaptación será enviada as autoridades educativas para a súa aprobación.

ALUMNADO CON DISCAPACIDADE FÍSICA TRANSITORIA OU PERMANENTE.

Todos os alumnado que están exentos de forma parcial actuarán do mesmo xeito que os que, por calquera circunstancia, non poidan realizar a práctica que corresponda nun momento determinado, teñen que acudir a clase, tomar nota dos contidos teóricos que se expoñan, facer unha ficha diaria das actividades que se realizan e que, posteriormente, teñen que entregar ao profesor. Han de colaborar coa clase nos momentos que precisen axudas para a utilización do material, anotacións, encargarse da música..., sempre que sexa necesario.

Este alumnado serán cualificados mediante a entrega e valoración correspondente de todos os traballos que se lles encargue, así como a través das fichas diarias de clase que deberán realizar durante o curso. Tamén deberán realizar os controis teóricos.

Todos aqueles alumnos/as con lesións nas que a prescrición sexa a de realizar exercicios de rehabilitación terán que facelos durante as sesións prácticas, sendo avaliábeles como adaptación do currículo da unidade didáctica.

Os exentos totais da parte práctica deben entregar Certificación Médica Oficial, acreditando a lesión ou enfermidade e o tempo de permanencia en devandita situación e terán una adaptación curricular significativa.

16. CONCRECCIÓN DOS ELEMENTOS TRANSVERSAIS QUE SE TRABALLARÁN NO CURSO QUE CORRESPONDA

Dentro dos distintos cursos e a través do desenvolvemento das unidades didácticas se traballarán os elementos transversais que dotarán ao alumno de elementos claves para a súa educación.

1. A comprensión lectora, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, as TICs, o emprendemento, e a educación cívica e constitucional: a pesar do carácter eminentemente práctico da materia, o alumnado terá que realizar traballos, exposicións, verbalizacións e utilizar as TICs como fonte de información nas que fomentaremos estas capacidades, ademais a actividade física e o deporte fomentan de forma clara a educación cívica e os valores democráticos. No centro existe un proxecto lector no que o departamento participará de forma activa para favorecer os hábitos de lectura no alumnado.
2. En todas as accións educativas levadas a cabo nas sesións o profesorado terá especial atención en amosar actitudes que fomenten a igualdade efectiva entre homes e mulleres (tarefas conxuntas, axustes de nivel, plantexar actividades de convivencia entre sexos), e a prevención da violencia de xénero ou contra persoas con discapacidade intelectual
3. Na nosa sociedade o xogo e o deporte son un caldo de cultivo de orixe de conflitos, polo que nas sesións de educación física o profesorado terá especial coidado en prever a violencia e favorecer a resolución pacífica de conflitos que poidan xurdir

entre os alumnos e transmitir a importancia dos valores de liberdade, xustiza, igualdade, pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto aos valores humanos.

4. Fomentarase nas sesións o espírito emprendedor do alumnado mediante o deseño de tarefas de resolución de problemas, organización de actividades de forma autónoma e creativa queden ao alumno competencias de aprender por sé mesmo.
5. No ámbito da seguridade vial realizaranse en todas as situacións posibles accións que promovan a mellora da convivencia e prevención de accidentes de tráfico, dando ao alumno pautas para a realización de actividades físicas con seguridade no medio urbano, dando a coñecer as sinais que favorecen a seguridade e fomentando actitudes de tolerancia e prudencia.

17. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

ACTIVIDADE DE INICIACIÓN AO KAYAK (Pontevedra)

Data: OUTUBRO

Grupos: 1º e 2º ESO.

ACTIVIDADE DE INICIACIÓN A ESCALADA(Baleira)

Data: OUTUBRO

Grupos: 4º ESO.

RUTA DE SENDERISMO (Ancares)

Data: OUTUBRO

Grupos: 4º ESO e ou 1ºBAC.

E VISITAÓ INEF (A Coruña)

Data: OUTUBRO-NOVEMBRO

Grupos: 4º ESO e ou 1ºBAC.

SEMANA BRANCA (Andorra)

Data: XANEIRO

Grupos: 3º ESO, 1ºBAC e 1º

CICLOS.

INICIACIÓN Ó SKÍ:

Ponferrada (Leitariegos)

Data: Un ou dous días ,XANEIRO-FEBREIRO

Grupos: 2º-4º ESO

“COÑECE MANZANEDA VERDE” (Ourense)

Tres días e dúas noites.

Alumnos de 1º e 2ºESO.

Data:3º Trimestre

ACTIVIDADE DE INICIACIÓN AO SURF (VIVEIRO)

Data:Primeira quincena MAIO

Grupos: 3º, ESO, 4ºE.S.O e 1º BAC.

PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS DE PROMOCIÓN DE FEDERACIÓNS
NOS CENTROS ESCOLARES (beisbol, tiro con arco,esgrima,bádminton,rugby,balonmán...)

Data: Todo o curso

Grupos: ESO e BAC.

CAMPIONATO DE BEISBOL

Data: XUÑO

Grupos: 2º-3º ESO

CAMPIONATO DE RUGBY

Data: XUÑO

Grupos: 4º ESO e 1ºBAC

CAMPIONATO FÚTBOL GAÉLICO

Data:XUÑO

Grupos: 4º ESO e 1º BAC

CHARLAS DE DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL

Data: Todo o curso

Grupos: ESO e BAC

XORNADA DE XOGOS POPULARES

Data: 3ª Trimestre

Grupos: E.S.O e BAC.

XORNADAS DE R.C.P. PARA O PROFESORADO

Data:3º Trimestre

XORNADAS DE R.C.P. PARA O ALUMNADO DE CICLOS

1. MECANISMOS DE REVISIÓN, AVALIACIÓN, E MODIFICACIÓN DAS PROGRAMACIÓNS DIDÁCTICAS EN RELACIÓN COS RESULTADOS ACADÉMICOS E DOS PROCESOS DE MELLORA

A programación terá que ser revisada e retocada de forma constante segundo vaian evolucionando os curso, esta revisión estará baseada en varios aspectos, a propia experiencia do profesor respecto ao nivel dos grupos e evolución dos contidos, a opinión do alumnado recollida a través das enquisas e observacións e polos resultados académicos obtidos ao remate das avaliacións.

1. En canto a experiencia dos docentes, periódicamente verase o grao de cumprimento da programación, as dificultades dos grupos ou de determinados alumnos nos aprendizaxes e as adaptacións que tiveran que facer con respecto á avaliación inicial. Estes aspectos serán recollidos nas actas do departamento e utilizados para modificar no futuro a programación nos aspectos desexables.
2. Durante o curso recolleranse enquisas realizadas ao alumnado así como as impresións das titorías das familias e se estudará a necesidade de modificar aspectos da programación que puideran mellorar.
3. Os resultados académicos serán estudados por avaliacións sendo indicadores dos progresos do alumnado na nosa materia. Cando estes resultados sexan insatisfactorios en porcentaxes elevados obrigará a toma de decisión de cambios na programación, ben nos contidos, ben nas estratexias ou nos estándares de aprendizaxe.

Ao remate do curso, a través dunha estatística, establecerase o grao de aproveitamento do alumnado durante os cursos e indicaremos as pautas que permitan mellorar a programación.

Sarria, 18 de setembro do 2022

A Xefa do Departamento de educación física

Mercedes Veiga Rodríguez

|

